

Otroci in mladostniki z motnjo pozornosti: prepoznavanje dogajanja

✍ Viljem Ščuka

Smo pri drugem od štirih člankov, ki želijo bralcem predstaviti ADHD oz. motnjo pozornosti brez hiperaktivni ali z njo. Gre za motnjo v delovanju srednjih možganov in čelnih režnjev zaradi spremenjenega delovanja živčnih prenosnikov (nevrotransmiterjev). Ker je ADHD-odzivanje v sodobnem času vedno več tudi pri odraslih, sklepamo, da so poleg genetskih vzrokov čedalje pogostejše prisotni tudi pogoji okolja, ki motijo zdrav življenjski slog. Sodobno družino še posebej ogroža popustljiva (permisivna) vzgoja otrok, potrošniški življenjski slog, neravnovesje bioloških in življenjskih ritmov, raba strupenih kemikalij v hrani, poljščinah, čistilih, insekticidih, energetskih virih in drugod.

ADHD ni nepotrebno zlo sodobne dobe, ampak je že od nekdaj prisotna pri ljudeh. Pri pradednem človeku je bila ADHD nekaj naravnega. V takratnih okoliščinah je moral biti pederzen, borben, hiter, tekmovalen, iznajdljiv in impulziven, sicer ne bi preživel. V tisočletjih socializacije je postal bolj umirjen, premišljen, tovariški, strpen in ljubezniv do soljudi, a ne vedno. Danes postajamo ljudje v tehnološko razvitih družbah zaradi pretirano tekmovalnega in v finančne dobičke

usmerjenega okolja spet ADHD-jevci. V ropanju, laganju, genocidnem divjaštvu in sprenevedanju smo še vedno na stopnji pračloveka.

V Sloveniji ugotavljajo, da ima to motnjo od 8 do 10 % šolskih otrok in da njihovo število narašča. Pri dečkih je diagnosticirana 5-krat pogostejše, saj se znaki razlikujejo tudi glede na spol: svoje odzive dečki kažejo navzven in so simptomi opaznejši kot pri deklicah, ki svoje odzivanje ponotranjijo. Pri nas torej s to težavo živi vsaj 20 tisoč šolarjev in 80 tisoč odraslih. Le izkušen zdravnik bo ob dolgotrajnem spremljanju znal postaviti diagnozo ADHD, ki se sicer lahko skriva za specifičnimi učnimi težavami, depresivnostjo, tesnobo, motnjami hranjenja, zlorabo drog, pogostimi nezgodami itd.

Zaradi neustreznih socialnih vzorcev iz zgodnjega otroštva (kadar so le-ti usmerjeni v pretirano kritiziranje s strani staršev, učiteljev in sovrstnikov) otroci z ADHD razvijejo negativen občutek lastne vrednosti, vezan bodisi na socialno zavrtost in občutek odrinjenosti bodisi na vzkipljivost, s katero si želijo izboriti ustrezno mesto v socialnem okolju. Včasih delujejo pretirano ihtavo in kričavo, včasih tiho in zagrenjeno, saj imajo zaradi težav pri postavljanju meja nenehne probleme v odnosih z okoljem. Njihov življenjski slog je zato naporen in krčevit, saj si prizadevajo biti bolj urejeni, pa ne zmorejo.

Obravnava otrok in mladostnikov z ADHD je dolgotrajna in naporna tako za šolarja, kot za njegove starše in učitelje. Obravnava je za vse sodelujoče kronični stres, ki se vleče od ranega otroštva do dvajsetega leta starosti in

čez ter se nemalokrat konča z izgorelostjo. Sami se ne morejo znebiti znakov te motnje in ob sebi potrebujejo sočloveka, ki jim nenehno 'postavlja ogledalo', da bi prepoznali svoje neustrezne odzive.

“ Tako kot so v gledališču pomembni jasnost scene, razsvetljenost odra, kakovost in število igralcev, način njihovih odnosov itd., so v možganih pomembni jasnost motivov (želja, teženj), kakovost likov, njihov medsebojni odnos, ozaveščenost dogajanja in način izpeljave zastavljenih ciljev. ”

V prejšnjem članku je bilo govora o ozaveščenosti sebe, tj. stiku s seboj, ki je prvi korak pri obravnavi. Šele ko je posameznik sposoben vzpostaviti stik s seboj, se lahko osredotoči na *tukaj in zdaj*, tj. na trenutno miselno dogajanje. V geštalterapiji pravimo, da prepozna *polje dogajanja*, pri čemer je “polje” vse, kar se trenutno dogaja v njegovi glavi in okoli njega. Tako bo posameznik prepoznal, na kaj je ta trenutek pozoren in katere so potrebe (želje, hrepenenja), ki tukaj in zdaj spremljajo to dogajanje. Možganska zavestna dejavnost namreč temelji na oblikovanju miselnih predstav, kar je izhodišče za praktično delo v sodobni psihoterapiji.

Da bi si posameznik lažje predstavljal polje dogajanja, mu ga predstavimo kot predstavo na gledališkem odru: ozadje odra je scena (kulise), ki napoveduje, kaj se bo na odru dogajalo, na oder pa iz ozadja vstopajo igralci oz. liki, ki v medsebojnih povezavah (odnosih) oblikujejo dogaja-



Foto: Peter Prebil

nje in razpletajo zastavljeno zgodbo. Podobno poteka zavestna dejavnost v možganih: ozadje so motivi, želje in potrebe, ki oblikujejo like, da bi z medsebojno dejavnostjo (dinamiko) razpletli zastavljeno dejavnost – v tem primeru uresničili zastavljene cilje, kot so npr. potreba po spanju, hranjenju, druženju, učenju itd.

Pri izpeljavi zastavljenih ciljev so torej nadvse pomembni motivi (ozadje, scena), brez katerih ni mogoče ohranjati pozornosti in zbranosti, potrebnih za zaključevanje zastavljenih dejavnosti. Od jasnosti ozadja in medsebojnih odnosov med liki v polju bo odvisno, kako bo posameznik izpeljal zastavljeno dejavnost. Tako kot so v gledališču pomembni jasnost scene, razsvetljenost odra, kakovost in število igralcev, način njihovih odnosov itd., so v možganih pomembni jasnost motivov (želja, težnja), kakovost likov, njihov medsebojni odnos, ozaveščenost dogajanja in način izpeljave zastavljenih ciljev.

Primerjava z gledališkim odrom posamezniku z ADHD omogoča, da si lažje predstavlja dogajanje v svojih možganih: gledališki oder je lahko pregleden, osvetljen, lahko meglen, nepregleden, temačen ali poln nepotrebnih predmetov (rekvizitov), ki motijo jasnost dogajanja na odru. Gledališka scena je lahko primerna in ustreza dogajanju na odru, lahko je neustrezna, igralci lahko igrajo razumljivo,

lahko pa povsem nejasno in gledalci v dvorani ne morejo slediti dogajanju na odru. Režiser naj torej izpelje neko gledališko predstavo tako, da bo gledalcem v dvorani razumljiva.

V možganih poteka dogajanje na podoben način, le da publiko v dvorani predstavlja posameznik, ki ozaveščenost sledi dogajanju v svojih možganih, ki načrtujejo način reševanja njegovih potreb oz. želja. 'Režiser' miselnega dogajanja in uresničevanja zastavljenih ciljev v možganih je torej šolar (mladostnik) in ne njegov učitelj, starši ali druge okoliščine, ki nimajo vpogleda v njegovo trenutno možgansko dogajanje. Le vsak zase ve, kaj se mu dogaja v glavi in kaj načrtuje. V njegovo polje dogajanja drugi nimajo vstopa, da bi po mili volji šarili po njem – kar včasih počno šolarjevi starši.

“*Ko je pred zahtevano obveznostjo predšolski otrok ali šolar, v odločitvah ni demokracije, saj je še nezrel in ne zna prevzemati odgovornosti. Zahtevano obveznost naj opravi, pa če to hoče ali ne.*”

Pri načrtovanju sta zato pomembna dva glagola: “hočem” in “nočem”, ne pa glagol “moram”. Prav v tej odločitvi je izražena svobodna volja. Pri tem so najbolj pomembni motivi, ki predstavljajo ozadje dogajanja oz. sceno, ki je lahko ustrezna ali ne. Ne moremo

npr. pričakovati, da bo dijak sledil šolski uri zgodovine, če je z mislimi na nogometnem igrišču. Če hoče slediti zgodovinski razlagi, naj zamenja ‘sceno’, saj se pri ukvarjanju z nogometom ne more osredotočiti na zgodovino. Istočasno se ne da jahati dveh konjev. Če ni motivacije, ni zbranosti, misli pa uhajajo k računalniku, telefonu, stripom itd. Srednješolec naj se sam odloči, kaj hoče: učenje ali nogomet oz. napor ali ugodje. Če se raje odloči za ugodje kot za učenje, naj sebi pripiše neprijetne posledice. Posamezniki z ADHD se sicer radi izognejo naporu, največkrat pa bi radi jahali več konjev hkrati.

Ko je pred zahtevano obveznostjo predšolski otrok ali šolar, v odločitvah ni demokracije, saj je še nezrel in ne zna prevzemati odgovornosti. Zahtevano obveznost naj opravi, pa če to hoče ali ne. Tukaj ne more biti demokracije ali sklicevanja na otrokove pravice. Otroci imajo najprej dolžnosti, šele iz teh izhajajo pravice. Pri vzgoji že od nekdaj velja (in bo še dolgo veljalo) načelo: *starši so dolžni vzgajati, otroci so dolžni slediti vzgojnim zahtevam*. Isto naj velja za šolo: *učitelji so dolžni posredovati učno snov, učenci so se je dolžni naučiti*. Vzgoja in šola res nista polje za barantanje, sprenevedanje in izmikanje. To naj velja za vse učence, ne le za posameznike z ADHD. Predvsem pa naj to velja za tiste starše, ki se raje prerekajo z učitelji, kot bi se posvetovali o vzgoji svojih otrok. ■